Nr. 35 Toruń, dnia 4 września 1929 r. Rok III.

SIŁA I ZDROWIE

Dodatek tygodniowy „Słowa Pomorskiego"

Higjena sportowca. 3.)

Ważnym czynnikiem w sporcie, zwłaszcza w okresie treningu jest sen. Ze względu na wielką wartość snu, sportowiec nie powinien spać mniej niż 9—10 godzin na dobę i przytem uważać, że szczególnie pokrzepiający sen jest przed północą. Drzemka poobiednia jest mniej wskazana, ponieważ powoduje ociężałość ruchów i gromadzenie się tłuszczu.

Zdarza się często, że młodzi adepci sportu w swoim zapale popełniają jeszcze więcej grzechów przeciw higjenie sportowej. W tym wypadku mam na myśli najpoważniejszego wroga sportu, tj. przemęczenie. O nadszarpnięcie energji nerwowej oraz mięśniowej, o spowodowanie chorób narządów oddechowych i serca przez nadużywanie wysiłków sportowych nie jest trudno. Czyż nie jest przykro patrzeć na to, jak młodzieniec, zresztą zapalony sportowiec, szereg tygodni pracuje gorliwie nad opanowaniem danej gałęzi sportu i zamiast wzmocnić swój organizm, rujnuje siły i zdrowie. Przedewszystkiem należałoby nadmienić, że młodzi sportowcy u których zwykle szalony zapał góruje nad rozsądkiem zapadają często na choroby narządów oddechowych. Ostra zaprawa przy nieumiejętnem oddychaniu powoduje zapalenie dróg oddechowych, połączone z bólem, kaszlem i podrażnieniem. Najczęściej zdarza się to u cyklistów, wioślarzy i biegaczy. Kaszel i podrażnienie krtani i gardła przy wysiłku fizycznym jest sygnałem ostrzegawczym przed chroniczną chorobą dróg oddechowych, która nastąpić może w razie powtarzania się podobnych wysiłków. Przy zaprawie należy zwracać uwagę na prawidłowe oddychanie.

Dobrze jest nauczyć się prawidłowego oddychania w ten sposób: W posawie swobodnej, bez ruchu ramion, przy ustach szczelnie zamkniętych należy wciągać przez nos powietrze. Przez chwilę powietrze zatrzymać w płucach i następnie wydychać je głównie ustami przy pomocy wysiłku mięśni piersiowych i brzucha. Nauczywszy się prawidłowego oddychania w ten sposób — stosujemy takie oddechy w miarę potrzeby w czasie ćwiczeń.

Oprócz płuc wybitną rolę we wszystkich ćwiczeniach sportowych odgrywa serce. Od sprawności i wyćwiczenia serca, zależy wynik sportowy podobnie jak od siły mięśniowej wogóle i dobry lub szkodliwy wpływ, jaki dany sport na ustrój ludzki wywiera. Dr. Pawiński powiada, że serce jest zegarem, na którego tarczy można odczytywać oddziaływanie zwiększonej pracy fizycznej. I ten najważniejszy motor życia ludzkiego rujnują nieraz sportowcy, tem bardziej, że sportowi oddaje się u nas przeważnie młodzież, z niewytrenowanem sercem, czyli nieprzygotowanem do większych wysiłków fizycznych.

Wprawdzie wzmożona praca mięśniowa w sporcie wpływa dodatnio na pracę serca (skurcze i rozkurcze), a przy dłuższem trwaniu na wzmocnienie mięśnia sercowego, co powoduje żywsze i sprawniejsze krążenie krwi jednak gdy serce zmuszone jest działać z wytężoną energją, ostatkami swoich zapasowych sił — wówczas przemęcza się i wyczerpuje. Wady serca wskutek przeforsowania się w sporcie trzymają się przedewszystkiem nierozsądnych młodych sportowców.

Gorzej jeszcze dzieje się ze sportowcami, których serce przez nadużycie palenia i alkoholu lub po przebytych chorobach zakaźnych nie mają dostatecznej siły do przetrzymania wzmożonej pracy, ulegając chwilowemu a nawet stałemu rozszerzeniu. Zdarzają się nawet częste wypadki przemęczenia serca, kończące się nawet śmiercią.

Nader wytężająca nadmierna praca mięśniowa u sportowców niewytrenowanych powoduje samozatrucie organizmu produktami przemiany materji w tkankach mięśniowych. Produkty te, nagromadzone w nadmiernej ilości w tkankach mięśniowych powodują zatrucie ośrodków nerwowych etc. Odczuwa się tego rodzaju objaw jako bóle mięśniowe, połączone ze stanem gorączkowym.

Widzimy więc, że nadmierna praca fizyczna szkodliwie działa na cały ustrój, a przedewszystkiem na serce. Sportowcy powinni pamiętać, że tylko sporty, nie wyczerpujące zbytnio organizmu są pożyteczne dla zdrowia. Nawet osobnicy z bardzo zdrowem sercem, płucami, nerkami itd. powinni uprawiać sporty bardzo ostrożnie, stopniując wysiłek fizyczny stosownie do swej sprawności i trenerów specjalistów. Lecz — niestety u nas w Polsce zwłaszcza młodzież przed uprawianiem ćwiczeń fizycznych zaraz po przebytych chorobach zakaźnych (tyfus, szkarlatyna itp.). Należy zrobić dłuższą pauzę z powodu zmian, jakim serce ulega z powodu chorób zakaźnych, które mogą zagrażać nie tylko zdrowiu, lecz nawet i życiu.

Najidealniejszym środkiem na tak częste przetrenowanie u młodych adeptów sportów jest kontrola lekarska i trenerów specjalisów. Lecz — niestety u nas w Polsce w przeciwieństwie do krajów zachodniej Europy i Ameryki sprawa badań sportowców przez fachowych lekarzy sportowych jest słabo postawiona. Wobec tego u nas sportowcy powinni kierować się samopoczuciem. Oznakami przemęczenia przy przeforsowaniu jest bezsenność, niepokój, nerwowość, bicie serca, brak apetytu i ogólna apatja do wszystkiego. I poziom wyników sportowych powoli spada, podobnie jak i waga ciała. Czasami trudno jest samemu ocenić swoje wyniki, zwłaszcza przy grach zespołowych, a najlepszym sposobem samokontroli zaprawy jest stwierdzanie wagi ciała. Przy rozpoczęciu zaprawy sportowej, zwłaszcza po bezrobociu sportowem waga ciała może spaść nawet do 10 proc. Jest to objaw całkiem naturalny spowodowany zniknięciem zapasów podściółki tłuszczowej. Po jakich 3 tygodniach spadek wagi ciała nie powinien mieć miejsca, a jeżeli jest — to przyczyn należy szukać w nieracjonalnie przeprowadzonej zaprawie sportowej.

Jeden z lekarzy sportowych rozróżnia aż 3 formy, względnie postacie przemęczenia. Przy pierwszej postaci występują bóle w kończynach i kościach, o czem każdy sportowiec bez wyjątku cośniecoś powiedzieć może. Jedynem lekarstwem na takie cierpienia jest ciepła kąpiel i dobry masaż. Gorzej jest z drugą postacią przemęczenia, którą nazwaćby można raczej zmęczeniem nerwowem objawiającem się neurastenją, bezsennością i nerwowemi bólami. W tym wypadku konieczną jest porada lekarska. Ale już najgorzej jest z trzecią postacią przemęczenia, nawiedzającą zwłaszcza młodych sportowców, którą nazwać można przeforsowaniem. Objawami tego jest bladość twarzy, przy ćwiczeniach forsowniejszych, niemiarowość tętna i wogóle zmiany w narządzie krążenia, polegające na przemęczeniu serca. Stan taki już grozi niebezpieczeństwem zdrowia i życia i jako taki wymaga bezwarunkowego zaniechania ćwiczeń na jakiś czas i konieczna porada lekarska.

Najidealniej byłoby, ażeby wszystkie kluby i związki mogły zorganizować stałą opiekę i badania lekarskie. Ale trudno! Przy obecnych warunkach — jak już powiedziałem — każdy sportowiec powinien kierować się samopoczuciem. Każdy spadek na wadze poza okresem początkowym zaprawy jest wskaźnikiem bardzo ważnym i nie powinien być przez sportowca lekceważony. Najlepiej jest gdy już przy początkowych zmianach chorobowych zabierze głos lekarz fachowiec, który ochronić może przed ewentualnemi szkodami, jakie wyniknąć mogą i zabezpieczy pewność osiągniętej formy sportowej.

Oby tych kilka luźnych uwag, poświęconych higjenie sportowej i kulturze fizycznej w ogólności znalazły zrozumienie u sportowców w tem przeświadczeniu, że tylko sport wpływający na ogólne wyrobienie fizyczne i utrzymanie zdrowia jest pożyteczny i pożądany.

(Koniec). J. Flisak.

Swięto p. w. i w. f. pow. toruńskiego

odbyło się d. 31. 8. i 1. 9. rb. w Toruniu.

Święto odbyło się ściśle podług programu. Pomimo wspaniałej pogody, na stadjonie wojskowym, gdzie odbywały się zawody, zebrała się znikoma ilość osób. Publiczność toruńska z dziwną jakąś apatją odnosi się do wszelkich imprez sportowych, jedynie jeszcze piłka nożna zaciekawiała ją, lecz i ten rodzaj sportu ostatniemi czasy bywał ignorowany.

U zawodników od zeszłego roku widoczny jest postęp, wyczyny o wiele lepsze, lecz zato karność bardzo szwankowała.

Należałoby zwrócić uwagę tym jednostkom, które niebacząc na swe wyczerpanie i wycieńczenie fizyczne starają się usilnie brać udział we wszystkich konkurencjach. Tacy zawodowcy nigdy nie zostaną asami sportu i nadzwyczaj prędko się wyczerpią i w wieku, kiedy zawodnik bywa w pełni sił i może wykazać swe walory w jakiejś konkurencji, pozostaną jedynie biernymi widzami. A przyczyna? — Brak odpowiednich kierowników, małe zainteresowanie się lekturą sportowo-gimnastyczną i brak racjonalnego treningu we wszystkich działach sportu. Tu właśnie największe pole do działania mają lekarze szkolni i powiatowi, od których zależy kwalifikacja młodzieży, którym wolno brać udział w popisach sportowych.

W zawodach brały następujące organizacje udział: PW i FW. Powstańcy i Wojacy — Ostaszewo, Stow. Młodzieży — Nawra i Skąpe, Koło P. W. — Chełmża, Hufiec gimn. — Chełmża, P. K. S. — Podgórz, Stow. Młodzieży Lulkowo. Sokół — Lubicz, Bierzgłowo, Podgórz i Młyniec, Polgryff PP. — pow. Toruń, Harcerze — Chełmża, Hallerczycy — Chełmża. Stow. Młodz. Polskiej — Podgórz, Tow. Powstań. i Wojak. — Lubicz, Przyspos. Woj. Kolejarzy — Przedmieście, Kat. Stow. Młodz. — Chełmża, ogólna ilość uczestników wynosiła 264.

Nagrody ofiarowali: Miasto — Chełmża, Kluby sportowe — Chełmża p. Gajewska, p. Czarliński i inni. Na zawodach obecni byli w zastępstwie p. wojewody p. Zapała naczelnik, zastępca dcy OK VIII płk. Kończakowski szef uzbrojenia, który też wręczał nagrody zwycięzcom, zastępca p. starosty, PW i FW z kap. Rowińskim i Korczewskim.

Kierownik zawodów por. Zalewski. sędzia główny por. Laurentowski, sędziowie prof. Gliszczyński, p. Lendzion B., p. Kince, sierż. Zacharek i inni.

Wyniki techniczne.

Zespołów. Marsz 10 klm. Drużyna P. W. Kolej. Toruń Przedmieście 1°3'20''.

Sztafeta 4×100 mł. 1) Gimnazjum Chełmża (Czajkowski, Krysiński, Wojciechowski, Theis) 53.4'', 2) Młodzież Podgórz.

4×100 st. Gimn. Chełmża (Hirsz, Stańczak, Czajkowski, Bierman) 51.8'', 2) PWKol. 53'', 3) PKS. Podgórz.

Koszykówka Gimn. Chełmża — Koło Młodzieży Skąpe 32:2. Silna przewaga Gimn. Koło słabo wytrenowane i brak zgrania.

Siatkówka Hufiec Chełmża. PKS Podgórz 29:22 (14:15). Gra równa PKS wystąpił z paru rezerwowymi. Odpowiadał by więcej wynik remisowy.

Jednostkowe. Bieg 100 m. mł. Czajkowski A. Hufiec Chełmża 13'', 2) Polczyn Sok. Chełmża, 3) Piotrowiak PKS Podgórz. 100 m. st. 1) Serafin J. Sok. Podgórz 12²'', 2) Hirsz Hufiec 12.9'', 3) Biermann J. Huf.

400 m. 1) Stańczak W. Hufiec 59.4'', 2) Wiśniewski J. PWKol. 60.2'', 3) Wiśniewski E. PWKol.

800 m. 1) Stańczak W. 2'18.5'', 2) Wiśniewski J. 2'19'', 3) Wiśniewski E.

3000 m. na przełaj 1) Wiśniewski B. Młodzież Chełmża 9'45''. 2) Wiśniewski J. 9'53'', 3) Wiśniewski E., 4) Boniecki Młod. Skąpe. Przez całą drogę prowadził Wiśniewski Jan, który był na przedzie około 20 m. dopiero na 300 m. przed metą wysunął się Wiśniewski B. który też skończył wyścig zupełnie świeży.

Płotki 110 m. mł. 1) Czajkowski Huf. 20.2'', 2) Zelmański J. Haller Chełmża 20.6'' 3) Murawski PKS. Podgórz.

110 m. st. 1) Stańczak H. 21.4'', 2) Birnbaum 23'', 3) Wiśniewski Młod. Chełmża.

Skoki wdal mł. 1) Czajkowski Hufiec 4.97, 2) Znaniecki H. Młod. Nawra 4.80, 3) Panster T. Młod. Lulkowo. wdal st. 1) Serafin J. 5.55, 2) Stańczak 5.35, 3) Hirsz. wzwyż mł. 1) Panster T. 1.40, 2) Kwiecień T. Sok. Lubicz, 3) Dzielicki F. PKS, Podgórz.

tyczka 1) Czajkowski, L. Pow. i Woj. Lubicz 2.80, 2) Glama B. Sok. Chełmża 2.75, 3) Sawojski W. Hufiec 2.75.

Rzuty dysk mł. 1) Znaniecki H. Mł. Nawra 22.68, 2) Polczyn J. Sok. Chełmża 20.39.5, 3) Szczerba P. Młod. Nawra.

Dysk St. 1) Czajkowski L. P. i W. Lubicz 27.80, 2) Lesiński B. PW Kolej. 26.89, 3) Winiarski B. Sokół Chełmża.

Oszczep mł. 1) Murawski J. PKS. Podgórz 29.89, 2) Dzielecki Fel. 26.00, 3) Wiśniewski F. PKS.

Oszczep st. 1) Czajkowski Lubicz 38.44, 2) Sawojski Huf. 37.21, 3) Lesiński B.

Kula 1) Lipigórski Sok. Lubicz 9.88, 2) Czajkowski Lubicz 9.54, 3) Winiarski Chełmża.

Trójbój mł. 1) Znaniecki H. Nawra, 2) Łoszkiewicz Młod. Lulkowo, 3) Czajkowski A. Huf.

Pięciobój 1) Skańczak W. (100 m. — 12.6'' Kula 8.48, wdal 5.64, 800 m. 28.6'' wzwyż 1.50). 2) Serafin z różnicą 1 punktu, 3) Lesiński B., 4) Lipigórski.

Strzelanie mł. na 190 m. (stojąc, klęcząc, leżąc) 1) Lewandowski Z. Młod. Bierzgłowo 90 p. na 150 w czasie 9', 2) Koźlikowski F. Sok. Młyniec 85 p. czas 12, 3) Bartykowski W. Sok. Lubicz 82 p. czas 13',

na 200 m. st. 1) Koźlikowski T. Sokół Młyniec p. 74 czas 10'. 2) Smieszny B. Pow. i Woj. Lubicz p. 72 czas 10'. 3) Jeliński P. i W. Rzęczkowo 67 p. czas 8', 4) Kik E. Młod. Chełmża 61 p. czas 9.

Powiatowe święto P. W. i W. F. w Starogardzie.

Starogard, 2. 9.

Jak corocznie odbyły się w dniach 31. sierpnia i 1. września br. uroczystości sportowe bardzo okazale przy udziale wszystkich organizacyj PW i WF. Miasto przybrało odświętną szatę. Z licznych domów powiewały sztandary a na głównych ulicach wystawiono bramy triumfalne. Dnia 31. sierpnia po południu odbyły się na boisku — przedboje lekkoatletyczne, marsz 5 km., strzelania, zawody w piłkę siatkową itd. O godz. 20 wyruszył barwny pochód z pochodniami z Sokolniczówki głównemi ulicami do starostwa, gdzie orkiestra 65 pp. z Grudziądza odegrała hymn narodowy. Po powrocie nastąpiło na rynku rozwiązanie. W niedzielę 1. września o godz. 6 rano 3 orkiestry przeszły ulice główne grając pobudkę. O godz. 10 zebrały się towarzystwa przed szkołą wydziałową, skąd wyruszono na stadjon sportowy, gdzie odbyła się msza polowa. Mszę św. celebrował ks. kapelan Lewicki, który też wygłosił podniosłe kazanie. Po nabożeństwie miały miejsce przegląd i defilada organizacyj, której dokonali starosta p. Kalkstein, ppułk. Drucki-Lubecki i major Krywko.

Po obiedzie odbyły się zawody w nowowybudowanym tego roku stadjonie. Koncertowała orkiestra 65 pp. Wieczorem po rozdaniu nagród bawiono się ochoczo tańcami.

Echo zawodów międzymiastowych.

Grudziądz 1. 9.

Przy bardzo licznym udziale publiczności odbyły się w niedzielę 25. 8. na boisku miejskiem zawody, zorganizowane przez Sekcję Lekkoatletyczną Sokoła I., na których osiągnięto doskonałe wyniki:

Trójbój pań o mistrzostwo Pomorza 1) Tykwińska z Sokoła XI. Bydgoszcz. pkt. 73; 2) Baumgartówna Sokół IV. Bydgoszcz 68 pkt. oraz 3) Gackowska Sokół IV. Grudziądz 57 pkt.

Zawody międzymiastowe: bieg 100 m. 1) Bzdawski Sokół I. Bydgoszcz 11.4 sek., 2) Poczekaj o 1 m. z Sokoła I. Bydgoszcz; 400 m. 1) Hocheisel Polonja Bydgoszcz 54.6 sek.; 2) Poczekaj; 1500 m. 1) Hocheisel Polonja Bydgoszcz 4.28.4 min., 2) Tobolewski Sokół I. Bydgoszcz. Rzut dyskiem 1) Drzycimski 34.80 m., 2) Majtkowski Roman 34.78 m. obaj Sokół I. Bydgoszcz. 3) Zieliński Sokół I. Grudziądz 33.45 m.; rzut oszczepem 1) Mikrut Sokół Koronowo 57.48 m. (nowy rekord pomorski, gorszy od rekordu polskiego o 24 cm., obecnie jest on najlepszym oszczepistą w Polsce), 2) Góralewski Sokół I. Bydgoszcz 46.76 m. Pchnięcie kulą 1) Drzycimski 11.29 m.. 2) Majtkowski Roman 11.14 m. obaj Sokół I Bydgoszcz.

Skoki: wzwyż 1) Majtkowski Stefan Sokół I. Bydgoszcz 1.70 m., 2) Labens Polonja Bydgoszcz 1.64 m., 3

tyczce 1) Majtkowski Stefan 3.32 m., 2) Mikrut Sokół Koronowo 3.22 m., wdal 1) Bzdawski Sokół I. Bydgoszcz 6.23 m. 2) Majtkowski Stefan 5.96 m. Sztafeta 4×100 m. 1) Sokół I. Grudziądz o dwa metry za drużyną Sokoła I. Bydgoszcz, która osiągnęła czas 46.8 sek., lecz z powodu przekroczenia bieżni została zdyskwalifikowaną. Sztafeta Sokoła I. w składzie Bauman Jan, Zwoliński Alojzy, Jabłonowski Czesław oraz Bączyński Paweł okazała się doskonałą.

Bączyński, mimo, że odbył 8-miotygodniowe ćwiczenia w Grupie zawdzięcza osiągnięte wyniki swojej niezrównanej ambicji. Zieliński wychodzi coraz więcej na czoło lekkoatletów Pomorza skutkiem intensywnego treningu. Jan Bauman swoim rzutem 47 m. wykazał doskonałą formę, tylko skok wdal mu się nie udał, ale i to się naprawi. Gackowska oraz Bielicka są niezrównanym narybkiem tak pod względem intensywnego treningu jak i ambicji. Szymańska okazała się najlepszą oszczepistką Grudziądza.

Po zawodach rozdał wiceprzewodniczący M. K. W. F. p. Samoliński nagrody zawodnikom, witając ich przedtem imieniem miasta, na którego cześć wznieśli goście — zawodnicy trzykrotne Czołem!

Tennis w Tucholi.

Tuchola, (kor. własna).

W niedzielę 25 sierpnia br. odbyły się zawody międzymiastowe Klubu Tennisowego „Kościerzyna" — Klub Tennisowy „Corona" w Tucholi.

Zawody te świadczyły o coraz to większem zainteresowaniu białym sportem zwłaszcza społeczeństwa młodszego. Sport tennisowy w Polsce narazie słabo rozwinięty nie znajduje należytego poparcia u miarodajnych czynników.

Ruchliwy, jeden z przodujących klubów na Pomorzu Klub Tennisowy „Corona" w znacznej mierze przyczynił się do rozwoju sportu tennisowego na Pomorzu, czego dowodem liczne przez niego urządzane imprezy i obecne zawody w Tucholi, które wykazały wysoki poziom gry u tucholan.

Przebieg zawodów przedstawia się następująco: bez trudu zwyciężyli pp. Pryll i Hentschel (T) pp. Hirscha i Walczyka (K) w stosunku 6:0, 6:2. W drugiej grze zwycięstwo Walczyka (K) nad Janeczkowskim (T) 10:8, 4:6, 6:1 przyniosło wyrównanie Kościerzynie. Gra podwójna panów Janeczkowski — Borkowski (T) pko Armański — Landowski (K) bez ciekawych momentów, skończyła się zwycięstwem Kościerzyny 10:8 i 7:5.

Bez wysiłku p. Brzeziński (K) zwyciężył p. Borkowskiego (T) 6:3, 6:0, a także zwycięstwo p. Hentschla (T) nad Hirschem (K) 6:2 6:2 nie było niespodzianką. Kościerzyna prowadzi w stosunku 3:2. Wyrównuje mistrz powiatu tucholskiego p. Stephan, który zdołał sparaliżować niebezpieczne ataki p. Landowskiego (K), zwyciężając w stosunku 10:8, 6:1. Gra zaczyna zaciekawiać. Publiczność z zapartym oddechem oczekuje gry mistrza Kościerzyny p. Renka z p. Liegmanem (T). Lekka przewaga p. Renka w pierwszym secie pozwala przypuszczać, że p. Liegman poniesie porażkę. Stało się jednak inaczej: p. Liegman, zdobywając się na zacięty opór, wygrywa drugiego seta, by, w trzecim z szalonym impetem i wykorzystując słabe strony przeciwnika przechylić zwycięstwo na korzyść Tucholi. Wynik tej gry 3:6, 6:3, 6:1 świadczy o zacięcie acz spokojnie prowadzonej z obu stron walce.

Przedostatnia gra. Zawodnicy p. Armański (K) i p. Pryll (T) zdobyli się na maximum wysiłku i techniki, byle tylko zapewnić swoim barwom punkt decydujący zwłaszcza, że ogólnie liczono się ze zwycięstwem mistrzowskiego double'a Kościerzyny w grze ostatniej. Pan Pryll przebojem uzyskuje pierwszego seta (6:1) dla Tucholi. W drugim prowadząc w stosunku (5:1) pozwala ambitnie grającemu Armańskiemu wyrównać i wygrać seta (8:6). Mecz dobiega punktu kulminacyjnego. W trzecim secie p. Pryll wykazuje wysoką swą klasę, bijąc zdecydowanie kościerzanina (6:2).

Zwycięstwo Tucholi staje się faktem.

W double'u tucholskim złożonym z pp. Liegmana i Stephana nie pokładano nadziei zwycięstwa z uwagi na to, że skompletowany został doraźnie. Zwycięstwo jednak nad przeciwnikami pp. Renkiem i Brzezińskim (K) 6:0 i 6:1 utwierdza w nas przekonanie, że pp. Liegman i Stephan tworzą zespół dobrany i należałoby wyrazić życzenie, by w przyszłości częściej bronili barw Tucholi.

Ogólny wynik zawodów przedstawia się dla Tucholi imponująco. Zwycięstwo 6:3 świadczy o tem, że Klub Tennisowy „Corona" śmiało może sięgnąć po laury mistrza drużynowego Pomorza.

Kronika sportowa.

LEKKA ATLETYKA.

Polska bije Czechosłowację 84.5:73.5 pkt. W niedzielę 1. 9. w drugim dniu meczu Polska—Czechosłowacja, przy udziale 5 tysięcy widzów, zawodnicy polscy byli u szczytu swej formy, owocem czego jest pięć nowych rekordów polskich, a mianowicie Sikorskiego w biegu 200 mtr. (22.2) i w skoku wdal (726), Kostrzewskiego w biegu 400 m. płotki (54.2), Petkiewicza w biegu 1500 mtr. (4:00.2) i sztafety 4×400 mtr. — 3:23.4. Oto wyniki drugiego dnia zawodów:

Bieg 400 mtr. płotki — 1) Kostrzewski (P) 54.2 rekord polski, 2) Lipcik (C) 58 sk., 3) Malanowski (P) 60.8 4) Sourek (C), który przewrócił się podczas biegu.

Bieg 200 mtr. — 1) Sikorski (P) 22.2 rekord polski, 2) Engel (C) 22.6, 3) Knenitzky (C) 4) Szenajch (P). Sikorski w świetnej kondycji.

Skok o tyczce 1) Koreys (C) 3.65, 2) Kodava (C) 3.50, 3) Wieczorek (P) 3.40, 4) Adamczak (P) 3.30. Polacy w nie szczególnej kondycji.

Bieg 400 mtr. 1) Piechocki (P) 50.8 sek., 2) Żuber (P) 51.2, 3) Vimmer (C) 51.3. Nasi wygrywają doskonałym finiszem, 4) Kass (C).

Bieg 1500 mtr. 1) Petkiewicz (P) 4:00.2, 2) Strniste (C) 4:04.8, 3) Mędrzycki (P) Schindler (C) Odpadł. Petkiewicz zrehabilitował się zupełnie po sobotniej porażce w biegu 5 klm. Wynik jego jeest nowym rekordem.

Rzut dyskiem — 1) Vanaucek (C) 43.34, 2) Baran (P) 41.78, 3) Górski (P) 41.60 4) Douda (C) 41.23. Zacięta walka o drugie miejsce.

Skok wdal — 1) Sikorski 726 cm. rekord polski, 2) Hofman (C) 680, 3) Nowak (P) 675, 4) Knenitzky (C) 663 cm. Sikorski skacze doskonale i ma wszystkie skoki ponad 7 mtr.

Sztafeta 4×400 mtr. — 1) Polska (Pierhocki, Gniech, Żuber, Kostrzewski) 3:23.4 rekord polski, 2) Czechosłowacja 3:32.6. Zawodnicy polscy biegną wspaniale i biją Czechów o 50 mtr.

Ostateczny wynik 84.5:73.5 pkt. na korzyść Polski.

Po zawodach odbył się w hotelu „Polonia" bankiet na cześć gości.

Przyjazd Nurmiego do Stolicy. Najsłynniejszy biegacz doby obecnej i posiadacz szeregu rekordów światowych, Paavo Nurmi (Finlandja), startować będzie w Warszawie w dniu 8 września w biegu na 4 mile angielskie (6437 mtr.) Nurmi zamierza na tym dystansie ustanowić nowy rekord światowy.

PIŁKA NOŻNA

Polonja bije Warszawiankę 5:1 (1:0). Niedzielny mecz ligowy pomiędzy Polonją a Warszawianką przyniósł zdecydowane zwycięstwo Polonji w stosunku 5:1 (1:0). Polonja była tym razem znacznie lepszą od przeciwnika, który miał chyba najsłabszy, dzień w roku. W pierwszej połowie gra otwarta z lekką przewagą Polonji, która zdobywa prowadzenie ze strzału Suchockiego. Po przerwie Polonja naciska bardziej i zdobywa w pierwsze pół godziny dalsze dwie bramki przez Zimowskiego i Szczepaniaka. Następnie Zwierz II strzela głową jedyny punkt dla Warszawianki. Ostatnie pół godziny gra Warszawianka w dziesiątkę wskutek usunięcia z boiska Wróblewskiego. Wykorzystuje to Polonja i zdobywa w ostatnich pięciu minutach jeszcze dwie bramki przez Ałaszewskiego i Hylę. Zaznaczyć należy że obie drużyny nie wykorzystały po jednym rzucie karnym. Sędziował dr. Lustgarten. Widzów około 3 tysięcy.

Pogoń — Cracovia 1:1 (0:0). Lwów, 1. 9. We Lwowie rozegrano mecz ligowy pomiędzy Pogonią i Cracovią. Mecz był bardzo ciekawy i w ostrem tempie prowadzony. Zawody zakończyły się wynikiem remisowym 1:1 (0:0). W pierwszej połowie gry obustronne ataki nie przynoszą wyniku, a po przerwie pierwszą bramkę dla Pogoni strzela Prass, a następnie wyrównywa Malczyk II. Sędziował kpt. Baran. Widzów około 5 tysięcy.

Garbarnia bije Wisłę 1:0 (0:0). Kraków, 1. 9. W Krakowie w meczu ligowym Garbarnia odniosła niespodziewane i zupełnie niezasłużone zwycięstwo nad Wisłą 1:0 (0:0). Drużyna Wisły przeważała przez cały czas gry, jednak napad jej, mimo licznych strzałów, nie potrafił zdobyć bramki. Garbarnia grała niezwykle ambitnie. Jedyna bramka padła w 8-mej minucie zdobyta przez Joksza. Sędzia p. Mallow. Widzów 4 tysiące. W Krakowie w meczu o mistrzostwo kl. A Cracovia Ib pokonała Wisłę Ib 4:1.

ŁKS — Czarni 4:2 (2:1). Łódź, 1. 9. W Łodzi odbył się mecz ligowy ŁKS — Czarni, zakończony zasłużonem zwycięstwem ŁKS-u 4:2 (2:1). W 15 min. bramkę zdobywa Stolenwerk, następnie w 28 min. wyrównywa Nastula, a w 45 min. Stolenwerk uzyskuje prowadzenie dla ŁKS-u. Po przerwie w 18 min. wyrównywa Sawka. W 30 i 33 min. zwycięstwo dla ŁKS-u wywalczają celne strzały Sledzia i Tadeusiewicza. Sędziował p. Seidner.

Legja bije IFC 2:1 (0:0). Katowice, 1. 9. W Katowicach gościła warszawska Legja, która pokonała drużynę IFC 2:1 (0:0). Mecz nie był zbyt ciekawy, choć prowadzony bardzo ostro, przyczem doszło do bójki pomiędzy Łańką i Geislerem, przyczem tego ostatniego sędzia wykluczył z boiska. Obie bramki dla Legji zdobył Steuerman, dla IFC — Wieczorek. Sędzia p. Słomczyński.

Tabela ligowa. Tabela ligowa przedstawia się następująco: 1) Warta 16 gier — 22 pkt., 2) Wisła 17 g — 21 p 3) ŁKS 16 g — 20 p 4) Garbarnia 15 g — 19 p 5)Cracovia 15 g — 18 p, 6) Legja 16 g — 18 p, 7) Czarni 16 g — 16 p. 8) Polonia 16 g — 15 p, 9) Warszawianka 16 g — 12 p, 10) Turyści 15 g — 12 p, 11) Ruch 14 g 11 p, 12) Pogoń 15 g — 10 p, 13) IFC 16 g — 10 p.

Fortuna (Lipsk) — Warta 3:0 (1:0). Mecz piłkarski, rozegrany w sobotę w Poznaniu dał zdecydowane zwycięstwo gościom niemieckim nad osłabioną Wartą. Warta wystąpiła bez Stalińskiego, Przybysza, Fliegera i Śmiglaka. Publiczności 1000 osób. Sędzia p. Paczkowski.

KOLARSTWO.

206 kilometrów w 6 godz. na rowerze. W sześciogodzinnym biegu torowym na Dynasach w Warszawie dostępnym jedynie dla uczestników biegu dookoła Polski, zwyciężył Michalak (Legja), który przejechał 529 okrążeń toru, a zatem 206.6 klm. Wynosi to 33.9 klm na godzinę. W biegu tym odbyło się szereg finiszów (24), z których większość wygrał także Michalak, zdobywając szereg cennych nagród. Drugie miejsce przypadło zwycięzcy biegu dookoła Polski Stefańskiemu, który pobity został o 1 okrążenie, trzecim był Bronczewski (o 7 okrążeń) dalej Cieślak, Witkowski i Czwarnóg. Startowało 12 zawodników.

TENNIS.

Turniej tennisowy w Inowrocławiu. W Inowrocławiu rozegrany był turniej tennisowy o mistrzostwo Kujaw i Inowrocławia. W finale gry panów o mistrzostwo Kujaw zwyciężył Wojkowski (Inowrocław) bijąc Przysieckiego (Toruń), zaś w finale o mistrzostwo Inowrocławia zwyciężył Szwarcman (Warszawa) bijąc Wojkowskiego (Inowrocław 4:6 6:2 6:0 6:3. W grze pań zwyciężyła Rudowska (Bydgoszcz) bijąc Deringową 6:0 5:7 6:1, zaś finał gry podwójneej wygrała para Cieśla — Wojkowski bijąc parę Zaremba — Stogowski z Torunia 2:6 8:6 6:2.

PŁYWACTWO.

Zawody pływackie w Poznaniu. Poznań 1. 9. W Poznaniu odbyło się długodystansowe mistrzostwo Polski w pływaniu 5 klm., przyczem zwyciężył Lisiecki (Unja) 55:50.6 przed Paniewskim, Mateckim, Richterem, Kornatowskim i Gromaradzkim. W konkurencji kobiecej wygrała Meierówna (Hakoah Bielsko) 54:26.4 przed Kaczmarkówną i Kreczmanówną. Równocześnie odbył się wybieg pływacki wpław przez Poznań, wygrany przez Lisieckiego przed Wesołowskim, Kaniewskim i Zamięckim.

Różne.

Przedstawiciel sportu szwedzkiego w Warszawie. Bawi obecnie w Warszawie zaproszony przez Ministerstwo Oświaty major Thulin, dyrektor słynnej szwedzkiej szkoły wychowania fizycznego w Lund. Wraz z mjr. Thulinem przybyło szereg innych pedagogów z zagranicy. Wszyscy oni zwiedzili szkolne zakłady w stolicy i mjr. Thulin interesował się bardzo urządzeniami sportowemi, w szkołach. Następnie mjr. Thulin uda się do Krakowa i innych miast polskich.

Oryginalny mecz. W miejscowości Peterhead (Szkocja) w więzieniu ciężkiem odbyły się przed kilku dniami interesdjące spotkania piłkarskie pomiędzy drużynami składającemi się wyłącznie z więźniów. Jedną drużynę tworzyli więźniowie zasądzeni na 20 lat więzienia, a drugą więźniowie „5-letni".

Dziwnym zbiegiem okoliczności zwyciężyli w meczu niebiescy tj. posiadacze 20-letniego bagażu. Wszelkie wnioski, wyprowadzane z tego zarówno co do przyszłości sportowej więźniów, jak i co do wpływu dłuższego pobytu w więzieniu, na formę sportową, noszą charakter pospolitych złośliwości.

2-letni Kurs Wychowania Fizycznego.

Kuratorjum podaje do wiadomości:

W ciągu października 1929 r. zostanie uruchomiony w C. I. W. F. na Bielanach (Warszawa) 2-letni państwowy kurs wychowania fizycznego. Data otwarcia zostanie podana później. Prowadzone będą kursy nauczycielskie — męskie i żeńskie. Na kurs zgłaszać się mogą maturzyści (stki) szkół średnich i seminarjów nauczycielskich.

Elewi, którzy złożą egzamin pomyślnie, otrzymują świadectwo, uprawniające do prowadzenia ćwiczeń cielesnych w szkołach średnich ogólno - kształcących i seminarjach nauczycielskich oraz dające prawo zgłoszenia się po 2-letniej praktyce do egzaminu na nauczyciela szkół średnich ogólno - kształcących i seminarjów nauczycielskich po dopełnieniu warunków, przewidzianych rozporządzeniem pana ministra W. R. i O. P. z dnia 9. 10. 1924 r. (Dz. Urz. M. W. R. i O. P. z 1924 r. Nr. 18 poz. 185).

Podania przyjmuje Wydz. Wych. Fiz. Min. W. R. i O. P. do dnia 15. 8. br. Bliższych informacyj o warunkach przyjęciai i kosztach udzielają: Dyrekcje państwowych gimnazjów ogólnokształcących i seminarjów nauczycielskich.

Albumy pamiątkowe Zlotu Sokolstwa Wszechsłowiańskiego.

Z inicjatywy Zarządu Okręgu Poznańskiego Związku Sokołów Polskich wydano „Albumy Pamiątkowe", zawierające najpiękniejsze oryginalne zdjęcia fotograficzne z potężnego Zlotu Sokolstwa Wszechsłowiańskiego, jaki odbył się w Poznaniu w czasie 28 czerwca — 1 lipca.

By udostępnić nabycie pamiątki Zlotu szerszemu ogółowi społeczeństwa, wydano albumy mniejsze i większe, które sprzedaje się po cenie kosztów własnych, a mianowicie:

1. album zawierający 9 zdjęć	4,70 zł.
2. album zawierający 12 zdjęć	6,— „
3. album zawierający 18 zdjęć	9,25 „
4. album zawierający 36 zdjęć	17,50 „

Większe albumy, zawierające 140 zdjęć fotograficznych, wykonuje się na specjalne życzenie. Pojedyncze zdjęcie kosztuje 40 groszy.

Albumy i zdjęcia nabywać można w redakcji „Sokoła", Poznań, ul. Wrocławska 18 (tel. 18-26 i 18-27), drukarnia L. Kapeli.

Za redakcję odpowiedzialny Wacław Madejski w Toruniu.
Drukiem i nakładem Drukarni Toruńskiej T. A.